



# MUKSUKORIS pelikirja

Kausi 2021-2022

empowering **young people**  
SOCIAL MUSIC SCOUT SPORT



# Tervetuloa meille!

Tervetuloa Ymca Tampereen lasten koristoimintaan mukaan!  
Toivottavasti tarjoamme teille mukavan harrastuksen.

Käytännön asioita:

- Lasten ryhmiin tulee aina ilmoittautua ennen ensimmäistä kertaa
- Pyri tulemaan ajoissa harjoituksiin. Kuitenkin olette tervetulleita mukaan myös alkamisajan jälkeen
- Harjoituksissa tulee olla mukana liikunnalliset vaatteet, juomapullo ja iloinen ja reipas asenne
- Tule harjoituksiin vain terveenä

# Ymca Tampere koripallo arvot

- **KOHTAAMINEN** – jokainen lapsi kohdataan yksilönä
- **YHDENVERTAISUUS** – meille jokainen on tärkeä
- **YHTEISÖLLISYYS** – ryhmässä on voimaa
- **OSALLISUUS** – jokaisella lapsella on oikeus vaikuttaa
- **KEHITTYMINEN** – onnistumisen takuu

# Alle kouluikäisten lasten toiminnan tavoitteet

- **LIIKE** – hyvin suunniteltu ja organisoitu toiminta tuottaa paljon liikettä jokaiselle
- **ILO** – hauskan toiminnan tarkoitus on tuottaa iloa liikkujalle
- **INNOSTUS** – tavoitteena houkuttaa ja kookuttaa lapsia liikkumiseen
- **KISAILU** – turvallinen ja leikkimielinen kisailu motivoi liikkujaa
- **ONNISTUMINEN** – joka kerta on onnistumisen takuu!

# Mikä on muksukoris?

- Lapsen oma mahdollisesti ensimmäinen harrastus
- Pää tavoitteena on, että lapsi pääsee liikkumaan ja opettelemaan monipuolisia liikuntataitoja
- Muksukoriksen harjoitukset suunnitellaan joka kerta ja tavoitteena on harjoitella monipuolisesti liikunnan perustaitoja sekä tietysti tutustua koripallon kiehtovaan maailmaan
- Kaikki harjoitukset toteutetaan hauskojen harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla, koska se on paras tapa saada lapsi innostumaan harjoittelusta



# Muksukoriksen laatutakuu

- **Onnistumisen takuu**

- Pyrimme huomioimaan jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja autamme lasta pääsemään seuraavalle tasolle niin motoristen taitojen kuin koripallon lajitaitojen kehittämisessä

- **Hauskuuden takuu**

- Toimintaa tehdään lapsille. Meillä hauskuus tarkoittaa tosissaan, mutta ei vakavissaan tekemistä. Meillä on kiusaaminen kiellettyä ja joka kerta harjoittelemmekin myös ryhmässä toimimisen perusteita, jotta kaikilla olisi turvallinen olo harjoituksissa

- **Liikkumisen takuu**

- Harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan niin, että turha jonottaminen ja paikallaan olo on poissa. Treenien jälkeen meillä on joukko hikisiä päitä ja punaisia poskia

# Muksukoriksen harjoiteltavat taidot

- **Motoriset perustaidot**

- Kaiken perusta. Jotta pystymme pelaamaan korista, pitää osata mm. juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni ja pysähtyä

- **Liikkumisen taidot**

- Pienen tilan suunnanmuutokset, reagointi, nopeus, voima, liikkuvuus ja ennen kaikkea sykettä sydämiin

- **Koripallon lajitaidot**

- Mm. kuljettaminen, syöttäminen, kiinniottaminen, heittäminen

- **Luonteen vahvuudet**

- Sinnikkyys, itsesäätely, ystävällisyys ja yhteistyökyky ovat myös tärkeitä harjoittelun kohteita

# 1. Motoriset perustaidot

- Näihin taitoihin pitää saada paljon toistoja
- Kaikki urheilulajit vaativat näiden taitojen hyvän hallitsemisen

## NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Tasapainotaidot**
  - mm. Tasapainoilu, väistäminen, pysähtyminen, kääntyminen
- **Liikkumisen taidot**
  - mm. Käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen
- **Välineen käsittelytaidot**
  - mm. Vierittäminen, heittäminen, kiinniottaminen, kuljettaminen



# 2. Liikkumisen perusteet

- Nämä luovat lapselle riittävät fyysiset ominaisuudet ja keskeiset taidot liikkua turvallisesti, tehokkaasti ja sujuvasti erilaisissa ympäristöissä

## NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Havaintomotoriset taidot**
  - silmän ja käden yhteispeli, kehonosien tunnistaminen, kehon hahmottaminen
- **Koordinaatio ja ketteryys**
  - suunnanmuutokset, tasapainoilu, kehonhallinta, reaktionopeus
- **Kestävyys eli sykettä sydämiin**
  - Peruskunto, jotta jaksaa juosta, pelata ja leikkiä

# 3. Koripallon lajitaidot

- Tutustutaan koripallon perus lajitaitoihin, jotka ovat koripallon tärkeimmät taidot

## NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Pallon heittäminen**
  - Korin tekeminen eri tavoin
- **Pallon syöttäminen ja kiinniottaminen**
  - Erilaisia syöttöjä, erilaisilla välineillä, eri suunnista ja eri etäisyyksillä
  - Pallon kiinniottaminen ilmasta, pompusta
- **Pallon kuljettaminen**
  - Matala ja korkea kuljetus, paikallaan ja liikkeessä, molemmilla käsillä, eri suuntiin
- **Pelaaminen**
  - Opetellaan pelaamaan hauskojen leikkipelien avulla. Opetellaan pitämään säännöistä kiinni ja tekemään nopeita ratkaisuja pelin sisällä

# 4. Luonteen vahvuudet

- Muksukoriksessa harjoitellaan myös luonteen vahvuuksia. Liikunta on mahtava tapa kehittää myös näitä taitoja.

## NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Itsesäätely**
  - Harjoitellaan odottamaan omaa vuoroa, pitämään kiinni säännöistä sekä opetellaan sietämään pettymyksiä
- **Sinnikkyys**
  - Harjoitellaan toistamaan muutama kerta samaa asiaa sekä keuhetaan se, että kaikkea ei heti osaa
- **Rohkeus**
  - Harjoitellaan kokeilemaan ja harjoittelemaan uusia asioita, joita ei vielä osaa
- **Ystävällisyys**
  - Otetaan huomioon kaverit, autetaan kaveria, ketään ei kiusata

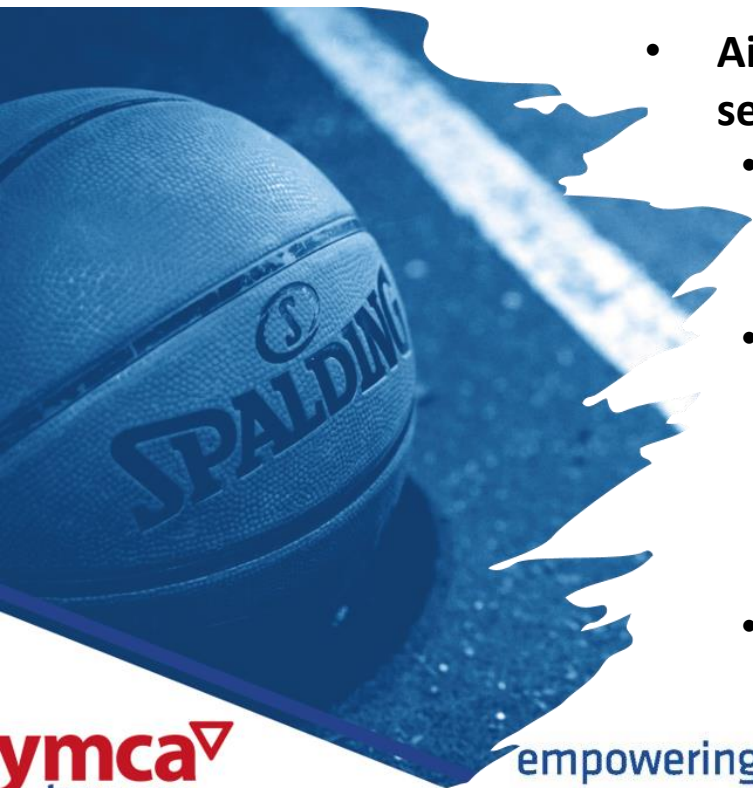
# Aikuisen rooli lapsen liikuntaharrastuksessa ennen harjoituksia

- **Motivoi ja innosta lasta**
  - Mutta älä pakota
  - Joskus lasta pitää vähän auttaa innostumaan, tässä kohtaa jokainen vanhempi on oman lapsensa asiantuntija
- **Auta lasta huolehtimaan omista tavaroista**
  - Laittakaa yhdessä lapsen harjoitusvaatteet omaan kassiin ja anna lapsen kantaa kassia
  - Auta lapselle asianmukainen varustus päälle, mutta älä palvele
  - Auta lasta olemaan omatoiminen
- **Ravinto on lapsen bensa**
  - Lapsi tarvitsee säännöllisesti monipuolista, terveellistä ruokaa
  - Lapsi saa ruoasta energiaa, jolla lapsi jaksaa harjoitella ja liikkua



# Aikuisen rooli lapsen liikuntaharrastuksessa harjoituksen aikana

- **Aikuinen voi lähteä omille asioilleen, lenkille, tehdä töitä aulassa tai vaikka käydä kaupassa harjoituksen aikana**
  - Ryhmien valmentajat ovat lasten kasvatuksen ammattilaisia ja tekevät parhaansa, jotta kaikilla lapsilla on turvallinen olo harjoituksissa
- **Aikuinen voi jäädä saliin seuraamaan harjoituksia. Toivomme, että silloin huomioitte seuraavat asiat:**
  - Ole huomaamaton
    - Ryhmätoiminnan kannalta on erittäin tärkeää, että kaikki lapset ovat ryhmän mukana
  - Luota valmentajiin
    - Kun olet seuraamassa treenejä, malta mielesi ja yritä olla vain tarkkailija. Pyrimme antamaan ohjeita ja opettamaan lapsia, mutta haluamme myös kehittää lasten ongelmanratkaisukykyä ja silloin voi joskus näyttää siltä, että lapsi on vähän hukassa
  - Anna kaikille lapsille rauha harjoitella
    - Ryhmässä on paljon erilaisia lapsia, joten kunnioitetaan kaikkien lasten





# Aikuisen rooli lapsen liikuntaharrastuksessa harjoituksen jälkeen

- **Kysy ja kuuntele**
  - Oliko kivaa, mikä oli mukavinta, mitä opit, missä onnistuit
- **Kehu ja anna positiivista palautetta**
  - Jokaisesta harjoituksesta löytyy positiivista – se on kiinni asenteesta!
- **Huolehdi lapsen hygieniasta**
  - Alusta asti voi opettaa, että harjoitusten jälkeen käydään suihkussa
- **Lapsi tarvitsee lepoa ja unta**
  - Unen aikana tapahtuu oppimista ja muistamista
  - Pirteä lapsi jaksaa harjoitella

# Lapsen liikuntataitojen kehittyminen

- Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua kolme tuntia joka päivä ja tämä kertyy päivän aikana erilaisista liikkumisista
- Ohjattu harrastustoiminta on yksi osa kokonaisuutta, joka tukee lapsen motorista kehittymistä, mutta ei riitä kattamaan lapsen kokonaisliikkumisen määrää
  - Omaehtoinen liikkuminen, perheen yhteinen liikkuminen ja harrastaminen sekä hyötyliikunta tukee lapsen liikunnallista kehittymistä
- Liikuntataitoja voi harjoitella kotipihaassa leikkien ja pelaillen, metsäretkillä, lähipuistoissa sekä perheen yhteisten harrastusten parissa
- Alla kouluikäisen lapsen tulisi harjoitella motorisia taitoja joka päivä ja lapsen tulisi saada ennen kouluikää kymmeniätuhansia toistoja